

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
MENÚ ECOLÓGICO


Lentejas estofadas ECO 3
 Pollo ECO en salsa chilindrón con patata panadera
 Pan ECO
 Yogur ECO

Coditos en salsa de tomate 4
 Merluza a la crema con finas hierbas y verduras asadas
 Pan del día
 Fruta fresca

Crema de calabacín 5
 Tortilla de patata con tomate
 Pan del día
 Fruta fresca

Garbanzos estofados 6
 Crujiente de bacalao con lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca

NO LECTIVO

7

MENÚ ECOLÓGICO


Crema de verduras 10
 Crujiente de bacalao con ensalada variada
 Pan del día
 Fruta fresca

Alubias blancas estofadas 11
 Tortilla francesa de york con ensalada de lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca

Crema de calabacín ECO 12
 Estofado de cerdo ECO
 Pan ECO
 Yogur ECO

Sopa de cocido con fideos 13
 Carne y verduras de cocido
 Pan del día
 Fruta fresca

Arroz a banda 14
 Merluza al horno con ajo y perejil con patata panadera
 Pan del día
 Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO


Crema de brócoli 17
 Hamburguesa mixta al horno con lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca

Lazos aglio e olio 18
 Merluza en salsa verde con guisantes
 Pan del día
 Fruta fresca

Lentejas estofadas ECO 19
 Escalope de pollo a la miel ECO
 Pan ECO
 Yogur ECO

Alubias pintas con arroz 20
 Abadejo en salsa de puerros con verduras
 Pan del día
 Fruta fresca

Repollo al ajoarriero 21
 Tortilla de patata con ensalada variada
 Pan del día
 Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO


Arroz con salsa de tomate natural 24
 Caballa en escabeche con verduras
 Pan del día
 Fruta fresca

Crema de zanahorias ECO 25
 Guiso de ternera ECO
 Pan ECO
 Yogur ECO

Lentejas a la hortelana 26
 Tortilla de patata y lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos 27
 Carne y verduras de cocido
 Pan del día
 Fruta fresca


CARNAVAL


CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura	pasta/arroz
pasta/arroz	verdura
legumbres	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne pescado
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescado

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

